KTC.6.80 Lớn Mạnh
<blockquote>Kalama xin tri ân bạn elteetee ghi chép bài giảng</blockquote>
[10/09/2019 - 07:46 - elteetee]

Kinh 80 là kinh Lớn mạnh. Đức Phật Ngài dạy rằng một vị tỳ kheo cầu đạo giải thoát, cầu sự tiến bộ trong chuyện tu học thì phải có 6 pháp sau đây:

Một là nhiều ánh sáng, là ālokabahulo có nghĩa là nhiều trí tuệ, bởi vì mình thấy trong đời sống thường ngày của mình, trong một cái chỗ thiếu ánh sáng thì mình không có thấy được đường đi, chỗ bước không thấy. Tất cả công việc của chúng ta làm trong chỗ không có ánh sáng thì chúng ta phải mò mẫm, các vị thấy không? Ngay cả mấy cái tableau ở trên máy bay, bay trong đêm, chỗ nào tắt đèn thì tắt; nhưng đặc biệt chỗ của phi công, mấy cái chỗ màn hình hiển thị mấy số đo kỹ thuật, tất cả phải hiện ra rõ ràng bởi vì không thể nào mà làm việc trong bóng đêm mà không thấy gì chuyện đó là hỏng được; kể cả cabin của phi công mình một chuyến bay đêm thì trong phòng lái mấy chỗ màn hình hiển thị là phải sáng. Giữa trời đêm mịt mùng như vậy, trong đó mấy cái màn hình phải sáng, nói chi là những chuyện ở mặt đất, mình làm chuyện gì cũng phải có ánh sáng. Thậm chí mình là người trộm mộ, mình đi đào cổ vật thì cũng phải có ánh sáng, mình có sợ bị người ta phát hiện đi nữa ít ra cũng có cây đèn pin, đại khái như vậy. Chúng ta không thể nào làm việc mà không có ánh sáng. Đó là trong thế giới vật lý. Trong cảnh giới tâm lý cũng y hệt như vậy, chúng ta không có tài nào mà làm việc không có ánh sáng được hết, thì trí tuệ được gọi là ánh sáng tâm lý. Cho nên cái chuyện đầu tiên vị tỳ kheo tu tập không thể thiếu trí tuệ được. Nhờ có trí tuệ vị tỳ kheo biết chuyện gì nên và không nên, cái gì thiện, cái gì bất thiện. Nhờ có trí tuệ mới biết được mình đang ở đâu, cái gì cần phải chỉnh sửa, cái gì cần phải bớt, cái gì cần phải thêm. Chuyện đầu tiên là nhờ trí tuệ mình biết cái gì nên, cái gì không nên, cái gì thiện và cái gì bất thiện. Nhưng mà không phải dừng lại ở đó không, cả đời cứ cắm đầu ở trong một cái thành tựu, một cái quả chứng, mà phải nhờ có trí tuệ để mình biết được. Bữa hồm mình mới học mục 4 pháp đó tức là vị tỳ kheo phải biết rõ: bằng cái con đường nào mà mình có thể tiến bộ, cái gì nó có thể làm cho mình bị lui sụt, cái gì nó làm cho mình dậm chân tại chỗ; cái gì có thể làm cho mình thăng hoa, lên cao, đi xa về phía trước. Tất cả những chuyện đó cần đến sự soi rọi của trí tuệ.

Cho nên đầu tiên vị tỳ kheo phải có trí tuệ. Tôi nói lại một lần nữa, không thể nào tu cái lối mòn được. Trong đời sống chúng ta phải đi theo lối mòn. Lối mòn là gì? Lối mòn là nền nếp cũ mà chúng ta nhắm mắt đi theo. Người mà đi theo lối mòn có thể họ không cần trí tuệ. Các vị tưởng tượng, nếu chỉ dừng lại với quả chứng của mình, chỉ chấp nhận cái lối mòn mò mẫm thì cuộc tu nó không có đi xa, cái đạo nghiệp không có những thành tựu lớn. Cho nên chuyện đầu tiên cần đến ánh sáng.

Cái thứ hai nữa, có ánh sáng rồi, có cái đèn pin tốt rồi, có cái đuốc ngon lành rồi, có đủ điều kiện ánh sáng, ánh nắng ngon lành rồi, nhưng mà mình làm biếng thì sao ta? Đi về đâu? Cho nên cái thứ hai là yogabahulo, là đầy đủ tinh tấn, phải siêng.

Tiếp theo là vedabahulo. Bên Nho giáo có cái câu thế này: "Triêu văn đạo, tịch tử khả hỷ" tức là "Buổi sáng nghe được đạo lý cao thâm thì buổi chiều chết cũng vui". Có nghĩa là ở thế gian, cái người mà họ sống hưởng thụ, họ mới thấy đời sống có ý nghĩa, đời sống phải có cái nhựa sống, phải có cái mật ngọt sống mới được. Trong cuộc tu hành cũng vậy, lấy mắt mà nhìn thì một người tu hành chân chánh ngon lành thì đúng là kiêng khem khổ hạnh, bần tăng khổ sãi, nhưng mà thật ra cái đời tu của vị tỳ kheo phải có niềm vui, yah. Ngày xưa ở ngoài đời mình phải có niềm vui thế tục thì mình mới có thể vật lộn với miếng cơm manh áo được. Còn bây giờ trong đạo cũng phải vậy, cũng phải có một niềm vui đạo vị thì mình mới có thể ra sức nỗ lực được. Chớ còn tu mà không có được niềm vui, sự an lạc trong đạo nghiệp thì làm sao mà đi xa được đây?
* Cho nên cái ālokabahulo là đầy đủ trí tuệ, tu là không thiếu trí tuệ được.
** yogabahulo: tu không thể nào thiếu tinh tấn được, tu mà hỏng có siêng là thua, không có đủ sức để đi tới, không đủ sức bật. Tại sao tôi xài chữ "bật"? Là bởi vì không đủ sức bật thì chúng ta sẽ nằm chây ỳ ra đó, biếng lười, thối đọa, tiêu cực. Nhưng mà nhờ cái sức bật của tinh tấn mình mới có thể lao mình, băng mình về phía trước.
*** Cái thứ ba, để có được sức bật ấy, chúng ta phải có niềm vui chứ.
Ngoài đời người ta có cái gánh chè nhưng mà người ta vui, khi nào bán không được là dòm trước dòm sau, thấy hỏng có khác hàng là móc túi tiền ra đếm, đếm rồi bắt đầu toan tính là về trả tiền học cho thằng Tư, con Năm, con Út, mua áo mới Tết cho tụi nó, chưa, nếu mà dư chút đỉnh là thế nào Tết năm nay mình cũng mua được một chiếc nhẫn vàng nho nhỏ 5 phân, một chỉ bỏ túi, mai mốt thằng Tèo, thằng Tý lấy vợ, thí dụ như vậy. Thì một cái bà buôn gánh bán bưng có cái niềm vui như vậy thì bả không có thấy trời nắng, bả không có thấy mưa lạnh, bả không có thấy rét mướt, nha, phải có niềm vui. Trong đạo cũng vậy, tu hành không có niềm vui thì không có cách nào mà tu tập được, gọi là vedabahulo.
Ở trong đây cái bản Tiếng Việt thì lại xài chữ yoga dịch là nhiều quán hạnh, nhưng mà chữ đó nó hơi tối nghĩa. Ở đây tôi nói rõ nghĩa luôn, đó là sự tinh tấn là yogabahulo. Chứ còn quán hạnh là sao? Yoga là tinh tấn, ở đây phải dịch lại. Có người họ nói rằng họ sẽ sưu tập toàn bộ tất cả những chỗ mà chúng tôi chỉnh sửa bản dịch này nè để mà họ đăng tải lên. Cái đó cũng là một sáng kiến mặc dù không biết là thiện ý hay ác ý, nhưng mà đó là sáng kiến rất là hay. Cảm ơn. Cảm ơn bạn lành.
Số 1 trí tuệ, số 2 tinh tấn, số 3 niềm vui trong đạo hạnh.
Thứ tư là mới ghê nè, mới lạ nè: asantuṭṭhibahulo có nghĩa là sự thiết tha vô bờ.
* santuṭṭhi là biết đủ, là tự thỏa mãn.
* asantuṭṭhi là không có tri túc, không có thỏa mãn, không có biết đủ.
Như vậy ở đây có nghĩa là sao? Trong đây ghi rõ thế này: Asantuṭṭhibahuloti kusalesudhammesu có nghĩa là lòng thiết tha vô bờ đối với thiện pháp, có nghĩa là không có dừng lại nữa chừng.
Tôi nói rất là nhiều lần, tôi trích dẫn đoạn kinh gọi là aparihāniyā dhamma trong Đại bát niết bàn, Đức Phật Ngài dạy rằng: "Cho đến bao giờ chúng tỳ kheo đệ tử Như Lai không có bị rơi vào hoàn cảnh gọi là (?) tức là dừng lại nữa chừng cái công phu đạo nghiệp thì khi đó chúng tỳ kheo mới phát triển được", mỗi cá nhân mới phát triển được, mới tiến bộ, mà mỗi cá nhân có tiến bộ thì Tăng đoàn mới tiến bộ.
Chứ còn mỗi cá nhân đều sớm thỏa mãn với những thành tựu của mình, chẳng hạn như mình thấy bên Thái lan đi, hồi nhỏ ráng học giỏi có được cái bằng payoka (bằng Pali cao nhất, lớp Pali 9), có cái bằng đó mỗi tháng Vua cúng cho ba, bốn ngàn Baht để tiêu vặt. Rồi thường hễ có cái bằng payoka người ta mời làm trụ trì, rồi người ta giao cho một cái chức vụ nào đó ở trong Giáo hội, quởn quởn đi họp hành, rồi mấy đại gia thí chủ họ cũng khoái mời mấy vị đó đi trai tăng. Rồi, xong rồi đó. Trong chùa có một cái cốc nó hơi sang trọng, có tủ lạnh, có máy lạnh. Rồi cứ ngày ngày có đại gia thỉnh đi cúng dường, có xe đưa đón tùm lum vậy đó, Giáo hội lâu lâu họp hành thì tới góp

mặt một tí để gọi là. Là xong. Coi có cái bằng đó là xong rồi đó. Hoặc có được trụ trì là xong rồi đó. Hoặc một thành tựu khác, thí dụ như là cứ một ngày vậy, sáng ngồi mấy tiếng, chiều ngồi mấy tiếng, vậy là xong rồi đó. Thì cái đó hỏng được.
Phải có lòng thiết tha vô bờ là asantuṭṭhibahulo, không có thỏa mãn với thiện pháp. Gọi là đi lên, đi nữa, đi mãi, đi hoài, đi về phía trước, đi lên trên cao. Đó là asantuṭṭhibahulo.
09:35
[10/09/2019 - 11:08 - elteetee]
Cái tiếp theo nữa đó là anikkhittadhuro nghĩa là không có buông xuôi cái gánh nặng bổn phận hay gánh nặng trách nhiệm, có nghĩa là ngày nào mà mình còn là phàm phu thì cái gánh nặng đạo nghiệp cũng còn trên vai. Nếu mình có khả năng hoằng pháp thì cái chuyện hoằng pháp nó là cái gánh nặng trên vai; nếu mình có một đóng góp nào cho Tăng đoàn thì cái khả năng đóng góp ấy, cái nhiệm vụ đóng góp ấy là cái trách nhiệm, là gánh nặng trên vai. Trách nhiệm đối với mình, đối với thầy bạn, đối với cư sĩ và đối với giáo pháp. Tôi nhắc lại, trách nhiệm đối với mình, với thầy bạn, với cư sĩ và với giáo pháp; nhưng mà dĩ nhiên trong cái chừng mực hợp lý, chớ hỏng phải nói vậy rồi ăn rồi cứ cắm đầu lo cho người ta là hỏng được. Ở đây có trách nhiệm, người tu hành có 3 trách nhiệm là học đạo, hành đạo và hoằng đạo, có ba cái đó chớ không có bỏ rơi, không có buông rơi cái trách nhiệm.
Như vậy mình thấy có mấy điều này, là ở vị tỳ kheo hoặc người tu tập cầu giải thoát, cầu tiến bộ trong giáo pháp, điều thứ nhất ālokabahulo là phải trí tuệ, thứ hai yogabahulo là tinh tấn, thứ ba vedabahulo là tìm thấy được niềm vui trong đạo nghiệp, cái thứ tư là asantuṭṭhibahulo kusalesu dhammesu là lòng thiết tha vô bờ đối với thiện pháp và cái thứ năm là anikkhittadhuro kusalesu dhammesu không có buông rơi cái gánh nặng trong thiện pháp.
Và cái thứ sáu là uttari ca patāreti; làm gì thì làm, trí tuệ bằng trời, tinh tấn bằng trời, đạo nghiệp bằng trời, cái gì đi nữa, cái cứu cánh cao nhất của người tu hành là cái gì? Uttari ca patāreti có nghĩa là làm sao mà toàn bộ cái đời tu, toàn bộ đạo nghiệp phải là từng bước đi sang bờ khác. Uttari ca patāreti: luôn luôn lúc nào cũng lấy tư tưởng là sang bờ khác làm tư tưởng chủ đạo hết, không có thể dừng lại ở bến bờ này cả đời trừ khi duyên nghiệp không cho mình đi xa nữa thì đành chịu; chớ còn trong cái tâm tư, trong cái nỗ lực, trong cái ý tưởng tu hành mà nói thì chúng ta không thể nào mà không nghĩ đến chuyện sang bờ khác, sang bờ khác rất là quan trọng.
Sang bờ khác là gì? Có nghĩa là pháp học, học hoài không bao giờ nên thấy đủ; chỉ và quán suốt đời không bao giờ nên thấy đủ; cho đến bao giờ mà còn là phàm phu, chưa là thánh nhân thì cho đến khi đó cũng chưa bao giờ nên thấy đủ, không bao giờ nên thấy đủ; luôn luôn phải có lý tưởng là tìm sang bến bờ khác.
Cái vấn đề lớn nhất của người tu Phật là dậm chân tại chỗ, là thỏa mãn quá sớm với những thành tựu, những quả chứng của mình dầu đó là một người cư sĩ hay là một người xuất gia; bất kể đó là tăng hay là ni mà sớm thỏa mãn với thành tựu, với quả chứng của mình thì không thể nào đi xa trong đạo nghiệp, không thể nào có những thành tựu đáng kể được hết.
Ngay cả người ngoài đời cũng vậy, trừ phi không có khả năng, không có điều kiện thì thôi, chứ còn mà một người sớm thỏa mãn với một mớ bạc cắc của gánh chè, gánh cháo thì cuộc đời ngoi lên hỏng có nổi. Đó là nói ở ngoài đời sớm thỏa mãn với mấy đồng xu bạc cắc, bạc lẻ của gánh chè, gánh cháo, của cái tiệm tạp hóa, thì làm sao mà gầy dựng sự nghiệp cho mình, cho con cháu đời sao được. Thì nói gì trong đạo cũng y hệt như vậy, luôn luôn phải lấy cái lý tưởng uttari ca patāreti: tìm sang bờ khác.
13:38
[11/09/2019 - 06:05 - elteetee]
Tiếp theo là kinh 81, tôi chỉ giảng thoáng qua bởi Phật tử mà không biết cái này thì kẹt quá. Tức là không riêng gì một tỳ kheo mà bất cứ ai trong thế giới, trong cái cuộc đời mà mắc phải các lỗi này thì coi như cũng phải sanh vào địa ngục.
Một là sát sanh, mình không muốn ai giết mình thì mình cũng không có giết ai. Muôn loài ai cũng tham sống sợ chết, quí vị ai cũng biết rồi.

Hai là trộm cắp, không có ai muốn mình bị mất mát thì mình cũng không có làm ai bị mất mát, bằng cái chuyện sang đoạt của mình.
Đó là nói vắn tắt vậy đó. Sẽ có một ngày quí vị hiểu rằng mình không sát sanh không phải chỉ đơn giản là mình sợ tội, không đơn giản như vậy, nó còn hơn vậy nữa, cái lý do nhiều hơn chớ không đơn giản như vậy. Đó là khi mà mình hiểu được Phật Pháp, ngoài cái chuyện mình thương chúng sanh, mình không nỡ, dầu cho cái loài đó là cái loài thấp kém đi nữa nhưng mà nó cũng còn ham sống sợ chết. Mình không thể nào mình nói là tại vì mình lấy lý do là hóa kiếp cho nó rồi mình giết nó thì đó là sai, bởi vì nếu mà quí vị lấy cái cớ là kiếp sống của nó quá thấp kém thôi tôi hóa kiếp cho nó. Nó là con muỗi, nó cắn tôi thôi tôi đập nó cái "bộp", thí dụ như vậy. Hoặc là nó là con cá, con tép, mình muốn ăn nó mình nói mình hóa kiếp cho nó. Nghe thì có vẻ từ bi, hợp lý lắm nhưng mà nó bậy hai điểm, thứ nhất là đâu phải mình giết con cá rồi con cá nó thoát kiếp cá, nó sanh lên nó làm người đâu quí vị? Thì mình dựa vào cái gì mình nói mình hóa kiếp cho nó? Mình giúp cho nó bỏ cái kiếp cá thấp kém, đó là cái bậy thứ nhất. Mình dựa vào đâu mình nói nó hết kiếp cá này nó sẽ khỏe hơn? Cái thứ hai, các vị thử tưởng tượng nếu mà trên thế giới này, ai cũng đứa mạnh nó có quyền giết đứa yếu, với cái lý do là nó giúp đứa yếu hóa kiếp, đứa lớn giết nhỏ, đứa mạnh giết đứa yếu với cái lý do là hóa kiếp, như vậy thì bản thân chúng ta đã bị thiên hạ nó chém từ lâu lắm rồi, tại vì lúc nào mình thua sút, cũng yếu kém hơn rất là nhiều người, các vị đồng ý không? Nếu mình lấy cớ rằng cái thằng đó nó nghèo, nó không đáng sống thôi bây giờ mình lụi cho nó chết để nó được khá hơn, cái thằng đó nó bệnh hoạn thôi mình giết nó để nó được khá hơn, cái thằng đó nó xấu trai quá thôi mình giết nó để kiếp sau nó khá hơn. Xấu trai nè, nghèo khó, bệnh hoạn nè, v v… mình cứ lấy cái cớ là mình giết người ta để người ta được khá hơn, vậy thì thế giới này nó sẽ ra làm sao? Các vị tưởng tượng đi, các vị hiểu chưa?
Cho nên là hai lý do rất là bậy, lý do thứ nhất là mình giết để mình giúp nó hóa kiếp, cho nó khá hơn là một cái bậy. Cái bậy thứ hai nữa là mình lấy cái cớ, cái quyền gì để mình sang đoạt mạng sống người khác? Đấy! Nếu mình nói lấy cái quyền, biết bao nhiêu người khác họ có cái quyền của họ, họ giết mình rồi sao? Và cái điều thứ ba nữa là dầu cái loài đó nó thấp kém cách mấy nhưng mà người ta vẫn còn có lòng tham sống sợ chết, mình đẩy người ta vô chỗ chết có nghĩa là mình đẩy người ta vô chỗ cùng cực của kiếp sống rồi. Cái chết là cái mà rùng rợn nhất của các loài, rồi mình đẩy người ta vô chỗ cùng cực thì trách gì mai mốt đời sống mình cũng bị đẩy vào cái chỗ cùng cực.
Trộm cắp cũng vậy, trộm cắp mà nói nhẹ nhẹ đó là tại vì mình sợ pháp luật, nói xa hơn một chút là mình sợ tội; nhưng mà không, pháp luật và cái chuyện tội báo chưa có đủ, nó còn có cái khác sâu sắc hơn nhiều, đó là tại sao mà mình phải đi ăn cắp? Tại vì mình thiếu đúng không? Mà nếu mình giải quyết cái thiếu đó bằng cách là mình sang đoạt của người khác thì cái sang đoạt đó, thứ nhất là liệu nó có lấp đầy cái chỗ thiếu vật chất của mình hay không? Đó là một chuyện, chuyện thứ hai, chúng ta có yên thân để mà hưởng cái của phi nghĩa đó hay không? Trong kiếp này nè, chúng ta có yên thân hay không? Cái thứ ba, tội báo kiếp sau thì khỏi nói rồi, lấy một trả một triệu. Ở đây nhiều người trong room nghĩ chúng tôi nói quá lời, mà thiệt, lấy một trả một triệu chớ hỏng phải một ngàn.
Cái tội lỗi một đổi một triệu, nha. Thí dụ như mình thấy Ngài Mục Kiền Liên do kiếp quá khứ nghe lời vợ mà giết cha, giết mẹ. Tôi nói cái này thì nó hơi ác chút nhưng đó là sự thật, bố mẹ Ngài lúc đó cũng già rồi, mù nữa, già yếu bệnh hoạn rồi. Thì cái đời đó cũng đâu có gì hay, sống thêm nó cũng hỏng có gì vui, mà nó cũng hỏng có gì lâu, nó lâu có được bao nhiêu bởi vì già rồi, mà bệnh hoạn, mù lòa tăm tối. Có nghĩa là quảng đời còn lại, thứ nhất không dài, thứ hai cũng hỏng có gì vui, mịt mù lắm. Vậy đó, mà khi mà Ngài giết mạng cha mẹ, đoạt mạng cha mẹ rồi thì Ngài bị đi địa ngục suốt một tiểu kiếp, xong rồi Ngài trở lên thì chỉ có chết thảm không biết là bao nhiêu trăm ngàn kiếp mà nói. Bị đánh đập tàn phế, ruột phèo lồi ra, lồi mắt, lồi óc, khiếp như vậy đó, suốt nhiều kiếp. Đã xuống địa ngục chưa đủ, trồi trở lên làm người không biết bao nhiêu ngàn kiếp bị chết thảm. Mà chưa đâu, cái này mới ghê nè, cuối cùng đắc được quả vị La hán đệ nhất thần thông, được sống gần vị chánh đẳng chánh giác, cơ hội thành tựu mấy cái này đâu phải dễ. Đã được sống gần vị chánh đẳng chánh giác, được gặp mặt vị chánh đẳng chánh giác như ý mình muốn, Ngài muốn gặp bao nhiêu hỏng được, mà lại làm vị A la hán đệ nhất thần thông, được nhân thiên muôn

cõi kính ngưỡng hết lòng, hết mực mà không thể nào thoát được cái nghiệp cũ, phải bị người ta băm dằm ra như là tương tàu. Trong kinh nói 500 tên cướp thay phiên nhau mà nó bằm, nó xắt, tại vì nó nói cái ông này thần thông giỏi lắm, chỉ cần còn lại miếng nhỏ nhỏ ổng cũng hoàn hình lại được nữa, cho nên nó bằm...cho nát như tương xay, quí vị tưởng tượng cứ một người làm chục nhát thôi...thì còn cái nước non nào nữa. Thì cái tiếc ở đây, dĩ nhiên Ngài ok rồi, Ngài hỏng có tiếc, hỏng có hận, hỏng có oán than gì hết, nhưng mà lấy mình nè, mình nhìn coi có phải một trả một triệu không? Tức là giết người có một lần đó thôi, mà hai ông bà già nữa, sống không bao lâu mà đui mù tăm tối mà cái quả nó trả không biết là bao nhiêu.
Thì cái chuyện trộm cắp cũng vậy, để mà lấp đầy cái chỗ thiếu vật chất mà mình sang đoạt của người khác thì cái quả trổ không biết là bao nhiêu, đời đời sanh ra nghèo đói, đời đời sanh ra bị mất mát, mất trộm, leo cây hái trái liệng xuống bao nhiêu bạn nó quất hết; đi buôn bán bạn cùng bọn, cùng phường nó cũng gạt lấy hết; rồi bị tịch biên gia sản, bị vu oan giá họa; đáo tụng đình, hao tốn tiền bạc, tài sản không biết là bao nhiêu, cứ có cơ hội là tiền bạc đội nón ra đi sạch sành sanh, mà tại sao? Bởi ngày xưa có cái lòng sang đoạt người khác. Như các vị thấy cái vụ kiện Trung Nguyên là mình thấy nhức đầu rồi, đó, giàu như vậy cũng đâu có ngồi yên mà hưởng, kiện tới kiện lui, kiện tới kiện lui, kiện tới kiện lui, dứt khoát khi mình thua kiện thì mình mất sạch, các vị có hiểu không? Đó là đáo tụng đình, chưa kể bị lừa đảo, bị tịch biên oan ức, v v…
Các cái giới sau cũng y chang như vậy mà hiểu, có nghĩa là một trả một triệu, một trả một triệu, vậy đó.
Và cái sau cùng mới là quan trọng, có nghĩa là khi mà chúng ta tạo các ác nghiệp như trong đây kể. Vấn đề nó không phải đơn giản cái chỗ là mình tạo cái nghiệp đó rồi mình bị mấy cái quả xấu tương ứng là xong, không, không phải như vậy, hiểu như vậy là nghèo quá. Phải hiểu vầy mới ghê nè, chính vì mình tạo các tội lỗi này mình mới bị đẩy vào những cái hoàn cảnh tăm tối, mù mịt, và ở những hoàn cảnh đó ta có tới một tỷ cơ hội để chúng ta tiếp tục sống bất thiện. Trong room có hiểu cái này không ta?
Cái chuyện mà quí vị làm ác đó, cái chuyện làm cái tội lỗi nào đó, mình cứ giả định đi, là nó hỏng có gì ghê, đúng, nó hỏng có gì ghê đâu, nhưng mà cái ghê ở chỗ là từ cái tội ác đó nó đẩy mình vào những hoàn cảnh tái sinh, mà ở đó cơ hội sống thiện rất là ít. Các vị nghĩ cái này các vị mới run, cái cơ hội sống thiện rất là ít, mà cơ hội sống ác coi như là bao la, nói vậy mới run. Chớ còn cái chuyện tôi đi sát sanh, tôi đi trộm cắp, cái đó cứ cho là cái quả tôi sát sanh kiếp sau tôi sanh ra tôi yểu thọ vậy thôi, tôi bệnh hoạn, bệnh tật; hoặc như tôi trộm cắp kiếp sau sanh ra tôi bị mất mát tài sản vậy thôi; tôi cho nặng lắm tôi đi địa ngục. Nhưng mà nó khổ một cái chỗ hỏng phải như vậy, mà chính cái quả xấu của các tội lỗi nó đẩy mình đi vào những cái hoàn cảnh, những cái môi trường sống cực kỳ tệ hại, những cái môi trường sống ác dễ hơn thiện.
Đừng có nói cái môi trường nào ghê gớm, nội mà sanh vô trong gia đình nhà nghèo thôi là đủ chết rồi, nghèo quá bán mất sĩ diện, bán mất nhân phẩm, nghèo quá đâu có điều kiện đọc sách, đâu có điều kiện đi học, rồi bạn xấu rủ rê, ma túy, xì ke, buôn lậu đồ quốc cấm độc hại để vào tù ra tội, xử bắn, tử hình, coi như là phần lớn 99% là những cái người mà dây dưa với tù tội, đa phần là do nghèo. Chỉ riêng cái nghèo thôi đó là cũng đủ cho quí vị tan nát cuộc đời rồi chớ đừng có nói những cái tội khác. Bệnh quá muốn cho hết bệnh thì chuyện gì cũng làm, nếu mà mình tin rằng làm cái chuyện bậy đó mà hết bệnh. Rồi từ cái chỗ mình bị cái nghiệp nói dối đi, mình vu oan giá họa người khác thì đời đời sanh ra có nhiều khi vì vu oan giá họa mà mình bị không biết bao nhiêu cái khổ đau mình hỏng có lường được. Cho nên bản thân cái quả xấu của hành động tội lỗi đã đáng sợ rồi, đã rùng rợn rồi, nhưng mà cái rùng rợn hơn nữa đó chính là do quả báo của những tội lỗi ấy, ta bị xô đẩy vào những bến bờ tăm tối, bị xô đẩy vào những hoàn cảnh, những môi trường sống mà ở đó ta chỉ có thể làm ác chớ còn không có cơ hội sống thiện, đại khái như vậy. Chính vì chỗ này cho nên một người mắc vào những tội lỗi vừa kể trong kinh là không có ngoi đầu lên được, phải bỏ cái đó mới khá.
Tiếp theo là kinh 82 cũng kể một loạt các cái tội lỗi bà con tự hiểu nha, cũng y chang.
Kinh 83 cũng y chang như vậy, cũng kể ra những cái tội xấu mà một người mắc vào cũng không có thể nào tu hành được.

Kinh 84 cũng y chang như vậy. Mình phải đi nhanh nhanh chứ.
[11/09/2019 - 07:50 - elteetee]
Rồi kinh 85 phải giải thích nè. Kinh 85 là kinh Mát lạnh, nội dung kinh này là gì? Muốn hiểu kinh này chúng ta dùng một hình ảnh như thế này: Một cái người làm ruộng họ phải biết rất rõ cái miếng ruộng của họ lúc nào là cần vô nước, mà lúc nào là lúc cần xả nước họ phải biết rõ. Không biết trong room tôi nói có hiểu không, ở đây có nhiều người dân phố, dân chợ chắc nghe không hiểu. Cần vô nước có nghĩa là khi ruộng nó khô quá là mình phải cho nước nó vô để cho lúa nó có thể sống được. Nhưng mà có những trường hợp mà mực nước nó cao quá không tốt cho lúa, một là nó làm chậm sức phát triển, hai là nó làm cho lúa úng, lúa chết. Cho nên mình phải biết rõ lúc nào cho nước vô, lúc nào cho nước ra, mà nếu vô là vô cao bao nhiêu, mà nếu cho nước ra thì cạn bao nhiêu. Là chỉ riêng mấy cái ruộng thôi đó phải biết mực nước.
Chưa kể là, mình thấy vô nước biển không? Vô nước biển, vô serum, truyền huyết thanh thì khác, mình thấy có lúc có những trường hợp mà mình phải cho nước biển nó đi nhanh một chút, có những trường hợp phải cho nó đi thiệt là chậm, bị bệnh nhân nó run, lạnh quá phải chậm lại một chút, thí dụ như vậy. Do một tình trạng sức khỏe như thế nào đó mà mình phải cho nước biển nó đi nhanh một chút, điều chỉnh cái nút nằm trong cái dây truyền nước biển.
Thì nãy giờ mình thấy làm ruộng hoặc là vô nước biển là mình phải có khả năng điều chỉnh, biết lúc nào nên tăng, nên giảm, nên thêm, nên bớt.
Ở đây cũng vậy, nội tâm tu hành y chang như vậy, thì ở trong kinh Thất giác chi mình học năm ngoái đó, toàn bộ đời sống của chúng ta, chúng ta chỉ có hai thứ tâm trạng mà mình cứ vật lộn với nó hoài thôi, vật lộn suốt như vậy. Một là cái tâm nó bị thiếu lửa, nó không đủ sức phấn chấn, không đủ sự năng động, tích cực, mà mình sống bệ rạc, sa đà, tiêu cực, không có đủ sức vươn lên, hướng tới, trong trường hợp đó cái tâm của hành giả cần phải được kéo lên, cần phải được vực dậy.
Còn có trường hợp mà hành giả bung xung quá, năng động quá mức cần thiết thì lúc đó nó cần phải được làm cho tĩnh lặng lại, calm down lại, ổn định lại, bình ổn lại. Mà mình nói suông vậy, quí vị tưởng tượng ổn là ổn cách nào? Kinh này Phật thuyết cho người hữu duyên, khi Ngài nói vậy người ta nghe người ta hiểu.
Còn bây giờ như mình đây, nói chung chung là hiểu rồi đó, lúc nào cái tâm mình nó tuột xuống thấp quá thì mình kéo nó lên, vực nó dậy. Còn khi nào mà cái tâm nó bung xung, nó tích cực quá đáng, năng động quá mức, thì lúc đó mình tìm cách mình bình ổn nó. Bình ổn bằng cách nào? Trong Tương ưng kinh, Đức Phật Ngài dạy rất rõ, khi nào cái tâm mà bị tuột dốc, thiếu cái sức năng động, không đủ tinh tấn thì vị tỳ kheo phải vận dụng ba cái giác chi là trạch, cần, hỷ.
Trạch là phải dùng trí văn, tư, tu. Lúc đó bao nhiêu kiến thức Phật Pháp, bao nhiêu khả năng suy nghĩ, tư duy phải biết xài, bởi vì, tôi không nói dùm thiên hạ, mà tôi chỉ nói trường hợp của tôi thôi. Tức là có bao nhiêu là vấn đề giáo pháp mà khi mình nghĩ tới, mình sẽ qua đó tìm thấy sự phấn chấn. Thí dụ mình suy tư, mình nghĩ tại sao mà nó như vậy? Rồi mới đi lục lạo, đi tra cứu, đi tìm hiểu. Tìm gặp được nó mừng, nó đã lắm, nó giống như là một mắc tre chẻ được cái đó nó thông chỗ khác, nó sướng lắm. Đó là một cái.
Cái thứ hai, trong lúc mà tìm không ra, nó căng cái đầu ra, thì coi như mình đã tự cứu mình ra khỏi cái tình trạng mà gọi là ê chề, chán chường, buông xuôi, tiêu cực. Tự mình kéo lên bằng cách đó, là phải dùng trí, tức là trạch giác chi. Và phải suy xét nữa, suy xét coi tại sao mà như vậy? Có cái gì đó trong đời sống, trong sinh hoạt của mình mà cần được điều chỉnh? Để làm được chuyện đó, dứt khoát quí vị phải có trí tuệ. Cái đó gọi là trạch pháp giác chi. Phải điều chỉnh cái đó, tại sao vậy ta? Mà ở đây, muốn điều chỉnh là phải cần ba thứ trí là văn, tư, tu. Bà con mà dốt giáo lý thì chỗ này tôi đâu có chỉ được. Cho nên nói vắn tắt là phải có văn, tư, tu; phải có trạch pháp giác chi.
30:29
[12/09/2019 - 09:18 - elteetee]
Cần, cần ở đây là tinh tấn. Lúc đó mình phải gượng dậy thôi, bởi vì mình nhớ một vài chuyện để mình tinh tấn. Thứ nhất, cơ hội để mình tinh tấn không có nhiều lắm đâu, chỉ nhớ bao nhiêu đó, nếu một người có cơ duyên tu hành là chỉ nhớ có một câu này đủ rồi. Chỉ cần nhớ là "Cơ hội để mình siêng năng không có nhiều". Tại sao vậy ta? Là bởi vì chính ở trong Tăng chi bộ, Đức Phật Ngài

dạy rất rõ rằng: "Này các tỳ kheo, các ông phải thường xuyên tư niệm, tâm niệm những điều sau đây để vực dậy cái nội tâm tu hành đang lui sụt…" Một là ngay bây giờ mình còn khỏe, còn trẻ, mình còn có thể ngồi như ý, mình có thể đi đứng như ý mà mình không nỗ lực tu tập, mai này mà nó liệt giường, liệt chiếu, đầu óc thì mụ mẫm, lú lẫn, cơ thể thì đau đớn, tê buốt, mỏi mệt, đau chỗ này, đau chỗ kia, nội tạng, ngoài da, tùm lum hết, thì nói chung trong một cái điều kiện sức khỏe của người già, người bệnh, mình không có còn tinh tấn được, mà bây giờ là thời điểm tốt nhất.
Tôi cũng nói rõ cho bà con, Kalama mà làm xong, người có lòng cầu giải thoát nên về đó thử đi, thử để thấy. Các vị có quyền đi các thiền viện khác, đi cho đã đi rồi về Kalama sẽ thấy một chuyện, đó là đợi tới già mà tu thiền là tu cái gì? Bây giờ mình đang khẩn cấp tìm một cái chỗ thích hợp để mà mình phát hiện ra một điều cực kỳ quan trọng, đó là bây giờ mình có thể ngồi một tiếng, hai tiếng; bây giờ mình có thể đi thiền hành một tiếng, hai tiếng; thiền tọa một tiếng, hai tiếng; bây giờ mình còn có thể ăn uống kiểu nào cũng được, ăn khổ, ăn cực gì cũng được, ăn rau rừng, uống nước suối cũng được, thí dụ như vậy . Nhưng sẽ có một ngày mình không có khả năng đi, ngồi, và ăn uống, sinh hoạt đơn giản như bây giờ nữa; mà lúc đó đi đâu cũng có nguyên một túi thuốc đi theo, đi đâu phải có khăn choàng cổ, khăn trùm đầu; đi đâu cũng có người nắm tay, xốc nách, dìu dắt, lên cái bậc thang hai, ba bậc thở hì hục, các vị tưởng tượng tu là tu cái gì?
Cho nên chuyện đầu tiên Đức Phật dạy "Này các tỳ kheo hãy tâm niệm như sau: Đây là thời điểm tốt nhất để ta tinh tấn khi mà cơ thể ta còn trẻ, còn khỏe, còn có thể làm theo lời dạy của Thế Tôn".
Thứ hai, vị tỳ kheo tâm niệm rằng ngay bây giờ cái điều kiện sinh hoạt của ta như là khất thực, hoặc là bệnh hoạn, thuốc men, cốc liêu có người hộ trì, ngay bây giờ những điều kiện vật chất còn tốt mà mình không tranh thủ, biết đâu có một ngày những điều kiện đó không còn nữa thì tu kiểu gì? Tu kiểu gì đây? Đó là điều thứ hai.
Điều thứ nhất là sức khỏe của mình, tình trạng này mình không tận dụng nó mà mình đợi tới già mình tu đó là một suy nghĩ tâm thần, một suy nghĩ mất trí, một suy nghĩ ngu xuẩn, bởi vì lúc đó hỏng có làm được gì hết. Thời điểm tốt nhất chính là lúc này, chính là lúc này, các vị hỏi tôi bao giờ? Tôi nói "ngay lúc này". Còn quí vị nói quí vị bận thì tôi có hai cách nói, một thì đi ch đi; cách hai, nếu mà quí vị bận thì chỉ còn có một cách là tranh thủ trong thời gian sớm nhất như có thể. Chớ còn nói đợi tới tuổi già thì vô phương.
Cái thứ hai, bây giờ cái điều kiện sinh hoạt, điều kiện vật chất nó còn đang ok mà mình không tranh thủ, mai mốt mà nó khó khăn rồi là chỉ có kêu trời, nha.
Cái thứ ba nữa là bây giờ Tăng chúng còn đang ok chưa có chia phe rẽ phái, Tăng chúng còn đang hòa hợp thanh tịnh. Thí dụ bây giờ Miến Điện, ở đâu tôi không dám ý kiến, còn Miến Điện bây giờ quí vị muốn tìm thấy hình ảnh một nhóm đông mà năm, ba chục, một, hai trăm tỳ kheo thanh tịnh mà ngồi làm lễ bố tát phát lồ rất là dễ, dễ ẹc. Bên Miến Điện có một điểm mà mỗi lần nhắc tôi chỉ quì lạy Phật giáo Miến Điện, đây là cái đều mà phật tử Việt Nam không mấy ai biết hoặc là không muốn biết, không thèm biết hoặc không thể biết. Đó là, đặc điểm của Phật giáo Miến Điện là ông sư Miến Điện không biết giáo lý thì im, ông sư Miến Điện theo tôi biết là không có nói ẩu, không có lập phe, lập phái. Chẳng hạn mình nói thẳng như Phật giáo Thái Lan đi, nói nghiêm khắc, rồi là kỷ cương toàn là trên hình thức, diễn, đừng có nghĩ tôi ác ý, đó là sự thật thôi. Phải nói là về mặt nghi thức, hình thức lễ nghi là phải nói Thái Lan là number one, đúng, nhưng mà về mặt tôn giáo cẩn thận là bởi Thái Lan là một cái chỗ mà chỉ cần mình có chỗ dựa, chỗ dựa mình là một sư phụ nổi tiếng hoặc là các đại gia, thì mình hoàn toàn mình có thể bày ra những pháp môn tu gọi là thanh thản. Bên Thái Lan là một cái xứ mà giáo chủ nhiều vô địch, thí dụ như gần đây mình thấy Thái Lan có cái pháp môn Ahosi mà Việt Nam mê như điếu đổ, tu đó là tu trục trược, tu để mà giải phóng ác nghiệp tiền thân, nghe đã lắm.
Nhưng Miến Điện thì không, Miến Điện tại vì cách giáo dục Tăng đoàn của họ nó ngộ lắm, anh dốt thì anh im, mà anh nói được là anh nói có sách, mách có chứng và từ đó nó dẫn tới cái chuyện này, bên Miến Điện Tăng chúng không có nói xấu nhau. Thí dụ như bây giờ Ngài Sitagu không có thích Ngài Pa Auk, thì khi hỏi về Ngài Pa Auk thì Ngài tìm cách Ngài tránh, Ngài nói về Ngài Pa Auk rất là tôn kính, nhưng Ngài tránh nói nhiều về Ngài Pa Auk. Thí dụ Ngài Pa Auk không có thích Ngài Nandamala thì Ngài cũng tìm cách Ngài tránh, nhưng mà trước khi tránh hẳn cái đề tài về vị kia thì

Ngài cũng nói rất là đàng hoàng, chứ không có cái chuyện là vì cái tình cảm riêng tư cá nhân, mình ghét cái ông đó là mình phủ nhận toàn bộ kiến thức Phật học của ông đó, mình không có lường được cái bậy đó đâu. Bởi vì sao? Vì ông kia dầu gì ổng cũng có tiếng nói trong thiên hạ, mà khi mình phủ nhận như vậy phật tử họ hoang mang họ biết đi về đâu, vì họ tin mình mà. Như ông sư A ổng có một nhóm phật tử mà ổng ghét ông sư B quá ổng mới mạt sát, mạ lị, dè bỉu, ổng chà đạp ông kia, mình nghĩ cái đó là chuyện cá nhân. Sai, cái đó hỏng phải chuyện cá nhân. Khi mà ổng chà đạp như vậy, từ đây về sau những người họ đến đây họ nghe ông B, họ nghe kiểu gì đây? Phật giáo Miến Điện không có vụ đó, chuyện riêng là riêng, họ xử việc chứ họ không có xử người. Tôi không có ưa anh, đúng, nhưng mà nếu anh giảng đúng, tôi vẫn nói về anh bằng tất cả sự trân trọng.
Cho nên cái chuyện mà ngày nào Tăng chúng còn hòa hợp thanh tịnh, mình phải ghi nhận đó là thời điểm bằng vàng, bằng vàng quí vị à. Chớ các vị đừng có tưởng "Ô tôi là cư sĩ tóc tai tùm lum, cái chuyện Tăng chúng hòa hợp kệ nó mắc mớ gì tôi, tôi chỉ quởn quởn vô chùa cúng dường". Sai bét. Tăng chúng mà chia rẽ nhau rồi nạn nhân đầu tiên là mấy ông sư, nạn nhân tiếp theo là quí vị, vì Tăng chúng chia rẽ không còn hòa hợp thanh tịnh nữa thì sao? Là sẽ có năm phe, bảy phái và giáo lý manh mún rời rạc, ông nào cũng làm giáo chủ hết các vị tu theo ai? Cứ là mình mới vừa theo Ngài Hộ Pháp được có mấy ngày là bắt đầu các vị kia chửi Ngài không còn gì, mà tôi cư sĩ vợ con đùm đề mà tôi đâu có đủ thời gian tôi biết Ngài Hộ Pháp nói sai hay nói trúng, ai mà biết, tôi nghe vậy tôi bắt đầu tôi hoang mang; cái tôi bỏ Ngài Hộ Pháp tôi chạy qua bên Ngài Viên Minh, tôi mới vừa qua Ngài Viên Minh là bị người ta chửi tan nát, tôi mới hoang mang; tôi mới chạy qua bên Ngài Bửu Chánh-Phước Sơn mà tôi đụng đâu cũng nghe thị phi hết; cuối cùng tôi đi về đâu, quí vị tưởng tượng đi? Cho nên nó kẹt lắm. Cái sự hòa hợp thanh tịnh của chúng tăng vô cùng và vô cùng quan trọng và đừng có nghĩ rằng đó là chuyện của chư tăng không có mắc mớ gì cái đám có tóc. Sai. Khi chư tăng không còn hòa hợp thanh tịnh thì nạn nhân đầu tiên chính là mấy ông sư, nạn nhân tiếp theo là cư sĩ. Nhớ nha, cái này lớn chuyện lắm nha.
Cho nên cái chuyện thứ hai, vị tỳ kheo phải tâm niệm rằng hôm nay ta còn trẻ, còn khỏe, ta phải tinh tấn. Tiếp theo bây giờ là thời điểm mà ta còn dễ dàng những điều kiện vật chất.
Thứ ba, đây là thời điểm Tăng chúng còn hòa hợp thanh tịnh.
Thứ tư là thiên hạ nhân gian chưa lâm cảnh loạn lạc. Bây giờ xã hội nó bị rối rắm vì chiến tranh, mình thấy cái xã hội mà buôn lậu, xã hội mà sa đà đạo đức chắc chắn có ảnh hưởng cửa thiền, đừng nói với tôi là không có, nha, chắc chắn là có. Tôi đang lo một chuyện mai này khi mà cái làn sóng kinh tế ở Miến điện nó trỗi dậy, rồi cái sự cuốn hút cám dỗ từ nhịp sống vật chất nó sẽ từ ở ngoài phố tràn vô chùa thì mọi sự nó không còn như thuở nào nữa. Mà may đó là sự xáo trộn về sự sinh hoạt thường nhật, tôi chưa nói là chinh chiến can qua khói lửa binh đao các vị hiểu không?
Nên trong kinh Đức Phật Ngài dạy đây là bốn thời điểm mà vị tỳ kheo phải tâm niệm:
Một, đây là lúc ta khỏe ta không nỗ lực mà tới lúc khác mà nó bệnh, nó già là chết, là tiêu.
Thứ hai, đây là cái lúc mà ta còn có thể có được điều kiện sinh hoạt dễ dàng mà ta không tranh thủ mai mốt khó khăn là tiêu.
Cái thứ ba, đây là thời điểm mà chúng tăng còn thanh tịnh hòa hợp, nếu ta không tranh thủ lúc này mai mốt mà tăng chúng chia rẻ, tanh bành té bẹ ra thì coi như đời ta cũng xong.
Cái thứ tư, đây là cái lúc mà thiên hạ nhân gian còn đang thái bình, đây là thời buổi xã hội còn ok, còn dung túng, còn dung chứa được mình, mai mốt xã hội không còn thái bình nữa thì trong đó một trong những nạn nhân đầu tiên chính là những người tu hành họ không còn cơ hội nữa; các vị biết mà, đừng có ép tôi nói, có những cái bối cảnh đất nước, bối cảnh xã hội mà người tu không dễ dàng tí nào đâu nha, người ta trên 18 tuổi mà chuyện đó bắt người ta nói ra đi ch đi.
Như vậy thì trong trường hợp mà vị tỳ kheo nói riêng và người cầu đạo giải thoát nói chung hễ thấy cái tâm mình mà nó tuột quá thì dùng cái trạch, cần, hỷ kéo nó lên. Trạch là dùng cái trí tuệ, suy xét tại sao vậy ta? Và chính cái trí tuệ nó dắt mình đi kiếm cái lối thoát cho cái tình trạng gọi là đình trệ, ứ đọng hiện tại.
40:47
[13/09/2019 - 07:21 - elteetee]

Cho tôi nói cái này nó hơi lạc đề chút, tại sao mình ở gần cái người thông minh? Thế nào là một người đầu bếp thông minh? Là họ giỏi lắm, họ có thể linh hoạt mùa nào thức nấy, mình bỏ ăn, mình bị nhạt miệng họ tìm đủ cách để cho mình ăn được, đó là người đầu bếp thông minh. Một thằng bạn thông minh là có thể nó đủ thứ chuyện để mà nó chia xẻ cho mình khi mà mình không tìm được sức sống. Một người vợ thông minh, một người chồng thông minh, một người em thông minh, một người anh thông minh nói chung là chính cái thông minh nó giúp cho ta tìm ra được những lối thoát, cho nên đó là trạch pháp giác chi.
Còn cần giác chi thiếu nó không được vì nó thông minh mà nó lười quá, mình tìm ra được con đường rồi, tìm ra rồi, cầm bí kíp cẩm nang trong tay mà nó cứ đơ ra, nó nằm dật dờ dật dựa vậy thì cũng không được. Cho nên có trí huệ nhưng phải có tinh tấn, phải có cái sức bật.
Cái thứ ba nữa đó là hỷ giác chi, có nghĩa là có đủ nguồn vui đạo vị như nãy trong bài kinh trước học rồi, có đủ nguồn vui đạo vị cần móc ra, có nhiều cái vui lắm, ngồi chán đi kinh hành, chán kinh hành nhảy vô ngồi, chán quá đi trình pháp, chán quá vô rút cuốn kinh ra đọc; chán quá đi ra ngoài tỉa cây, tưới kiểng, quét sân chút. Dĩ nhiên vừa làm vừa chánh niệm nhưng phải đổi cảnh miễn sao cho nó vui, kiếm cái gì mà mình thấy nó vui mình nhào ra mình làm, còn mà bí quá lên nói thiền sư một tiếng xách cái túi vọt. Đi lên đảnh lễ bảo tháp, đảnh lễ cây bồ đề, thăm núi, thăm đồi, thăm con đường đất, thăm một ngôi làng kế bên, ra sông, ra suối cho cái đầu óc nó co dãn chút xíu rồi trở về tu tiếp. Bởi vì mỗi người có nhiều kiểu tìm niềm vui cho mình, niềm vui động và niềm vui tĩnh.
Niềm vui động có nghĩa là chạy ra ngoài kiếm thầy, kiếm bạn, kiếm chỗ lễ bái, cầu nguyện, khấn khứa, lạy lục, đi vãng cảnh.
Còn niềm vui tĩnh là quay về với chính mình, với cái đời sống nội tại miễn là có được hỷ giác chi.
Còn khi nào mà tinh thần mà nó bung xung, năng động mà đến mức manh động luôn thì mình phải xài đến ba cái tĩnh, định, xã; tĩnh giác chi, định giác chi và xã giác chi.
Tĩnh giác chi là cái sự yên tĩnh của danh pháp, là sao ta? Sự yên tĩnh của danh pháp nó đến từ mấy nguồn, mình thấy rằng toàn bộ hoạt động của chúng ta gói gọn trong ba hành, tức là thân hành, khẩu hành và ý hành.
Thân hành của mình là hơi thở ra vào; tâm hành của mình là thọ, tưởng; khẩu hành của mình là tầm, tứ. Ở đây thế nào trong room cũng có mấy cái mặt đơ đơ nói cái kinh nào giảng lạ vậy ta? Làm ơn ghi dùm, coi dùm tôi kinh Đại phương quảng Trung bộ, số mấy quên rồi, vô đó rà thấy trong đó có nói cái đó. Bây giờ làm sao mình có được tĩnh giác chi là mình ổn định được ba hành. Ổn định được ba hành là sao ta? Ổn định thân hành, khẩu hành và ý hành (tâm hành).
Ổn định thân hành là gì? Tức là hơi thở vào ra, ổn định cách nào? Nghe cho kỹ nè, danh sắc luôn có quan hệ hỗ tương nhau, nói gọn lại là danh sắc luôn có mối tương quan rất là chặt chẽ với nhau, nhớ cái này nha. Khi ta tập trung hơi thở, tập trung tinh thần theo dõi hơi thở, khi ta tập trung tinh thần theo dõi hơi thở thì càng lúc cái tâm của ta nó càng lắng lại, tâm nó càng lắng thì hơi thở nó càng nhẹ, càng tế. Mà cái tâm nó càng tế thì hơi thở nó càng tế thì tâm nó càng lắng. Mà cái tâm nó càng lắng thì hơi thở nó càng tế. Mà hơi thở nó càng tế thì tâm nó càng lắng.
Ngài Xá lợi phất Ngài ví dụ giống như người đánh chuông, tiếng chuông lúc mới đánh cái bon nó lớn lắm, mình có thể mình tỉnh bơ, mình lơ là mà vẫn nghe được; nhưng mà khi tiếng chuông nó còn lại cái dư âm, dư hưởng, tiếng ngân càng lúc càng nhỏ dần thì để nghe được tiếng ngân sau cùng ấy, ta phải lắng tai mà cả lắng tâm nữa quí vị, lắng tai mà cả lắng lòng. Các vị nghe hiểu không?
Thì hơi thở cũng vậy, lúc mà mình đang lăng xăng lăng xăng thì hơi thở mình nó đang thô, nó dồn, nó dập, nó nặng, nó mệt lắm, nhưng mà mình ngồi một lát nó ổn định rồi, ổn định huyết áp, ổn định nhịp tim mạch lạc, ổn định hết thì khi hơi thở nó ổn định rồi thì cái tâm của mình nó cũng ổn định theo. Đây là lý do vì đâu nhiều khi bác sĩ ế vắng khách mà mình vào bác sĩ không có coi mạch liền mà để cho mình ngồi một lát dầu là đông hay tây y. Đặc biệt là đông y, khách vắng hoe mà mình vô họ không có bắt mạch liền, ổng để cho mình ngồi một lát, ổng cho mình ly nước, còn không nữa là ổng hỏi chuyện ba đồng bảy đổi, hỏi tùm lum để cho mình lắng xuống, để cho cái mệt sinh lý và rối rắm của tâm lý nó lắng xuống, lúc đó bắt mạch nó mới chính xác, hiểu chưa? Đó là một cái minh

chứng cho thấy rằng "Ồ thì ra có một cái mối tương quan rất là chặt chẽ giữa tâm và vật, giữa danh và sắc".
Cho nên cái chuyện đầu tiên muốn ổn định nội tâm, chuyện đầu tiên là cái gì ta? Đó là ổn định thân hành; ngồi xuống hít sâu thở chậm lúc đầu hơi thở còn thô, sau đó càng về khuya thì hơi thở nó càng tế, bây giờ ổn định rồi, hơi thở nó càng tế thì tâm nó tế theo, bởi vì muốn theo dõi hơi thở mà nhẹ, nhỏ, ngắn thì cái tâm mình phải lắng lòng, lắng xuống mình mới theo nó được. Trong room có hiểu không ta? Nếu mình muốn nghe một cái âm thanh nhỏ, một cái âm thanh nào đó quá nhỏ thì gần như mình phải rút cái người mình lại tập trung hết vào trong cái lỗ tai của mình để mình nghe.
Ở đây cũng vậy, cái tâm nó phải lắng lòng để mà ghi nhận hơi thở, như vậy đó là chuyện đầu tiên là hơi thở thân hành, làm an tịnh thân hành bằng cách đó. Hễ mà cái hơi thở là sắc pháp mà nó lắng thì cái tâm mình là cái danh pháp nó lắng theo. Cái hơi thở nó là sắc pháp đúng không? Mà nó trở nên vi tế, nhỏ nhiệm thì cái tâm mà theo dõi nó cũng vi tế, nhỏ nhiệm. Chỉ một chiêu đầu tiên thôi đó là an tịnh thân hành là cái tâm nó đã tế theo.
Cái thứ hai là an tịnh khẩu hành tức là tầm, tứ. Tầm, tứ ở đây tức là không có dùng cái đầu của mình để mà suy nghĩ chuyện này, chuyện kia.
Tầm là gì? Tầm là cái sự truy tìm cái đề tài, đề mục.
Còn tứ là quan sát, chăm chút vô cái đề mục đó, giống như tầm là cái động tác bay từ xa đến của con ong. Còn tứ là cái động tác nhiễu quanh cái hoa.
Thì ở đây hành giả hạn chế cái chuyện đi tìm cái ngoại trần để mà bận tâm, thì đó gọi là tu tập khẩu hành là chỗ đó đó. Còn trong đó giải thích tại sao tầm tứ được gọi là khẩu hành là bởi vì muốn nói năng phát biểu, biểu cảm, biểu lộ thì người ta có tầm, có tứ trước.
Cho nên muốn ổn định khẩu hành ở đây có nghĩa là mình hạn chế cái chuyện mà đi tìm ngoại trần, hạn chế cái chuyện mà đi tìm cái để nhìn, tìm cái để nghe, tìm cái để nghĩ; không có chuyện đó, tập trung vô cái trước mắt, thí dụ như mình đang đi kinh hành thì tập trung từng bước chân thiền hành, thiền tọa thì hơi thở, thí dụ như vậy. Đó gọi là ổn định về cái khẩu hành.
Còn ổn định cái tâm hành ở đây là thọ tưởng. Ổn định thọ tưởng là sao? Cái này nó sâu kinh lắm, chúng ta cả một đời chúng ta chạy theo cái cảm giác, các vị có biết không? Từ một đứa bé nằm ngửa trong tay mẹ cho tới một ông già 98 tuổi sắp xuống lỗ, đời sống chúng ta là một chuỗi dài của những tháng ngày theo đuổi cảm giác, cảm xúc. Đấy! lăng xăng, lăng xăng, đi kiếm cảm giác này, đi kiếm cảm giác kia. Ngồi lâu quá nó mỏi rồi mới đổi, đổi tư thế đó là buông bắt cảm xúc. Suy nghĩ chuyện này bực mình, suy nghĩ chuyện kia thấy vui, đó là buông bắt cảm xúc cả đời.
Trong khi đó hành giả thì không, hành giả xem tất cả những cảm giác khó chịu và dễ chịu là những người khách bên thềm, anh đến anh đứng trước nhà tôi, tôi không có ra bắt chuyện với anh, tôi cũng không có mời trà nước, tôi cũng không có gây gỗ anh, tôi cũng không có tống khứ anh mà tôi cũng không có mời gọi anh. Bởi vì tống khứ anh thế nào cũng sanh chuyện, mà mời gọi anh, anh ở lại lâu quá cũng có chuyện, hãy xem anh như là một người khách trú mưa.
49:38
[13/09/2019 - 08:31 - elteetee]
Tôi nói không biết là bao nhiêu lần mà bà con trong room này cứ đơ ra đó, mình tu là mình tu bằng cái tâm trạng của anh chàng tài xế xe bus chớ đừng có tu bằng cái tâm trạng của anh tài xế taxi. Bởi vì đối với anh tài xế taxi, ảnh rất là quan tâm đến chuyện khách nhiều, khách ít, bửa nay có khách kêu hay không? Rồi khách đó có dễ thương hay không? Khách đó là khách nam hay nữ, đẹp hay là xấu, v v..., bửa nào hỏng có khách buồn. Còn cái ông chạy xe bus, nhất là xe bus của hãng tư nhân hay của chính phủ gì hỏng cần biết, miễn là chạy xe bus thì đi ngang cái trạm thấy có khách đón thì ngừng hoặc có khách đòi xuống thì ngừng. Còn cái trạm nào mà không có khách xuống hoặc là không có khách đón thì đi luôn. Có hiểu không ta? Tôi đang giảng, trong room có còn nghe không? Tức là xem tất cả chỉ là những người khách, mà khách trú mưa thôi quí vị. Khách trú mưa nghĩa là nhà mình có mái hiên de ra thì mưa nó tấp vô, hết mưa thì nó đi mất thôi; chứ mình hỏng có màng mở cửa cái, mở cửa sổ, thò đầu ra xua đuổi hay mời gọi trà nước, bánh trái, "no, no". Hễ mà xua đuổi nó là coi chừng nó cũng có chuyện, nó lại sanh chuyện; mà mình mời gọi nó thì cũng có

chuyện, tốt nhất là để yên, im ỉm cánh cửa cái hoặc cửa sổ thì mưa hết khách tự động nó đi. Tức là duyên tụ và duyên tán. Đủ duyên thì khách ghé, khách ở lại; hết duyên khách bỏ, khách đi, nha.
Thì hành giả ở đây cũng vậy, tu tập ổn định cái tâm hành có nghĩa là đối với các thọ thấy nó tới biết là nó tới, đang bị bệnh đau quá thay vì thấy rằng "Trời ơi sao nó đau quá, tại sao cái thân tôi nó khổ quá!", "Tại sao tôi bị xui xẻo? Tại sao đời tôi bất hạnh?" Bỏ cái "Tôi" đi, chỉ cần nhớ là "Cơn đau đang có mặt" trong kinh Đức Phật dạy như vậy. Thay vì ghi nhận "Tôi đang đau, đây là cơn đau trong thân xác của tôi", thì hành giả phải nên ghi nhận đơn giản rằng "Cơn đau đang có mặt, khổ thọ đang có mặt". Khi mà mình thấy rằng khổ thọ đang có mặt, nó hay hơn rất là nhiều so với cái chuyện là "Tôi đang bị đau, cơn đau này nằm bên trong cơ thể tôi". Bởi vì lúc đó mình đau tới hai lần lận, đau từ cái chứng bệnh mà nó đau qua tới tâm lý nữa, nó nặng lòng thêm cái khoảng "Tôi" và "của Tôi". Các vị hiểu không? Trong khi ở đây mình chỉ đơn giản xem tất cả cảm giác, cảm thọ chỉ là những người khách.
Đấy! "Anh đứng dưới mái hiên nhà tôi, tôi không mời gọi anh mà tôi cũng không có tống khứ, xua đuổi anh". Trong khi đó mình hỏng có tu hành, không có học giáo lý thì cái gì nó khó chịu, mình tìm cách mình tống đầu nó đi, tống khứ đuổi đầu nó đi. Còn cái nào mình thấy dễ thương, mình mời gọi, mình tìm cách mình giữ nó lại. Bản chất đời sống là vô ngã quí vị à. Muốn giữ nó, nó không thèm ở; muốn đuổi nó đi, nó không thèm đi. Khổ quá. Đời nó như vậy đó quí vị, nha. Theo tình thì tình phụ, phụ tình thì tình theo, cái đó là luật của vũ trụ, nha.
Cho nên đừng có ý xua đuổi khi anh tu tập thiền định, thiền quán tứ niệm xứ không cần biết, chỉ cần anh có cái ý mà anh mong đợi một cái cảm giác, cảm xúc nào đó hãy đến với anh hoặc là đừng lìa khỏi anh thì một là nó không đến, mà hai nữa là nó đến nó sẽ đi rất là lẹ. Mà anh có ý trốn chạy, e sợ một cái cảm xúc nào đó thì một là nó sẽ đến rất nhanh và nó ở lì đó nó không có đi. Tin tôi đi. Ai là hành giả sẽ thấy cái này: Khi anh không có cái lòng mà muốn trốn chạy nó, không có cái lòng mời gọi trông đợi nó thì nó sẽ đến đi một cách rất là tự nhiên. Nhưng anh có lòng tống khứ nó, nó không thèm đi, anh có cái lòng muốn giữ nó lại nó không thèm ở. Đó là cái luật, nha. Chỉ có hành giả tứ niệm xứ mới hiểu thế nào là vô ngã, vô thường. Đó là tu tập cái thọ đó.
53:35
Còn tu tập tưởng là sao? Tu tập với tưởng mình mới học cách đây mấy hôm, trong kinh có nói toàn bộ đời sống của tất cả chúng sanh chỉ gói gọn trong cái tưởng không có sai. Đó rồi sắc tưởng, thinh tưởng, khí tưởng, vị tưởng, xúc tưởng và pháp tưởng. Toàn là chúng ta sống trong cái tưởng thôi, sống trong những kinh nghiệm, hồi ức, kiến thức, cái biết cũ, thì những cái đó gọi là tưởng, nha.
Thấy một cái hoa là từ đó nó đánh động bao nhiêu là cái hồi ức đẹp, xấu, vui, buồn. Nhìn một con đường mòn ở ven đồi, nhìn một mái tóc, một ánh mắt, một giọng nói, nhìn một cái lưng khòm, một cái gậy chống, một cặp kính lão, một cái rỗ may, nhìn một cái vạt nắng chiều, nhìn một cái làn sương sớm, một tiếng chuông thu không; tất cả những gì chúng ta nghe, ngửi nếm, đụng nó đều dắt chúng ta về những cái cõi miền của hoang tưởng, ảo tưởng, giả tưởng nói chung là của cái tưởng.
Đấy! Tôi đố các vị trong cuộc đời này các vị có bao giờ mà thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng mà không gắn vào 6 cái ngoại trần một cái nhãn hiệu nào đó. Tôi năn nỉ các vị làm thử cho tôi. Tôi nói các vị có hiểu lời tôi nói không? Có bao giờ mà các vị thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng mà các vị không dán vào đó một cái nhãn hiệu, một cái logo, một cái label nào hay không? Có, phải có à. Tùy cái trình độ, tùy cái khả năng suy tư, suy diễn, lý luận, tùy khả năng kiến thức, tùy môi trường, bối cảnh, hoàn cảnh, điều kiện mà chúng ta có cách dán nhãn lên mỗi cái trần cảnh khác nhau.
Thí dụ như mình đang ngồi ở đây mà mình nghe có tiếng ồn ào đằng trước nhà, thì một là mình chỉ hiểu đơn giản là tiếng ồn "Ai om sòm vậy ta?", đó là một cách. Nó là tiếng ồn mà mình dịch nó thành om sòm là mình đã dán cái nhãn tưởng lên đó rồi. Thay vì nó chỉ là tiếng động thôi, nghe chỉ là nghe, bây giờ mình dán cái nhãn om sòm lên có nghĩa là mình đi dán lên đó một cái logo ngầm mang ý nghĩa tiêu cực. Om sòm là tiêu cực rồi. Đấy, rồi cái tiếp theo mình biết rõ "Ô, cái này là tiếng nói đàn ông chớ hỏng phải là tiếng nói đàn bà". Đấy, thêm nữa tiếng này là Tiếng Miên, Tiếng Tàu hay là Tiếng Anh, Tiếng Nhật, hay là Tiếng Việt. Trước hết là mình đã dán cho nó cái nhãn hiệu, đó là om sòm, rồi sau đó mình dán lên đây là ngôn ngữ gì, tiếp theo mình dán một lô nhãn hiệu nữa là họ đang nói cái gì, nội dung là gì, cải lộn, rồi mình dựa trên cái đó mình bắt đầu nghĩ

thêm "Ồ! Cái này là hai vợ chồng gây nhau" hay là hai chị em, hay là hai mẹ con gây nhau. Đó! Mình dán lên những nhãn hiệu, đó là tôi đang nói chuyện nhà đó. Còn vô vàng mọi thứ trong đời sống mà chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng đều dán lên đó những nhãn hiệu. Và hễ khi mà dán nhãn hiệu là chúng ta một lần nữa, chúng ta đã từ chối quan sát cái bản chất của thế giới mà chúng ta chỉ quan sát trên khía cạnh hiện tượng. Mà thế giới nó có hai góc nhìn, một là góc nhìn về hiện tượng và một góc nhìn về bản chất. Mà khi chúng ta xài quá nhiều nhãn hiệu, coi như chúng ta chưa có bóc tách được cái vỏ ngoài của sự thật, của chân lý, chúng ta tiếp tục sống ở trong cái thế giới hiện tượng.
Còn hành giả thì sao ta? Đơn giản lại càng nhiều càng tốt, hạn chế cái việc dán nhãn lên các hiện tượng. Là sao ta?
57:15
[14/09/2019 - 03:11 - elteetee]
Thí dụ đang ngồi mình nghe một cái rầm thì chỉ biết "giựt mình", hoặc là chỉ biết "ồn", hoặc là chỉ biết mình đang "sân", rồi lập tức quay trở lại hơi thở tu tiếp chứ không có suy diễn thêm nha. Tôi nói trong room có hiểu cái đó không? Không có suy diễn thêm nữa. Còn đằng này mình suy diễn thêm là cái người đó giờ này biết đại chúng đang ngồi thiền ở trong thiền đường mà ở ngoài làm việc bất cẩn, mình suy diễn quá xa không cần thiết, đó là anh đi quá xa, hiểu không?
Trong khi ở đây mình chỉ nghe một cái rầm, thì mình có nhiều cách niệm tùy hà, nếu mà thân quán niệm xứ mình chỉ cần niệm "nghe à", nhỉ thức đang làm việc, "đang nghe nha"; nếu niệm thọ "khó chịu à", "ưu nha"; còn nếu mình đang tâm quán niệm xứ "ô! sân nha"; còn pháp quán niệm xứ "ố ô! sân triền cái nha". Xong. Không có đi nữa. Không có dán thêm nữa, dán nhãn là chỉ có phiền.
Mà tại sao chúng ta yêu được nhau, chúng ta cưới được nhau? Tại sao chúng ta có thể gồng gánh được nhau, chúng ta có con với nhau mấy chục năm là tại sao? Là vì tại chúng ta khoái dán nhãn quá đi, nha. Chúng ta lúc nào cũng có cả rổ cái nhãn, chúng ta dán tùm lum hết trơn, thấy cái nào được được chúng ta dán một lô mấy cái nhãn mà coi như là ok. Thì tại mình rước nó về mình mới cưới nó được, chớ nếu mà mình không có nhìn con người qua những nhãn hiệu, mà mình nhìn xuyên thấu cái bản chất thì bà nội của tôi cũng không có dám rước em nào về hết á. Tại vì bất cứ một cái gì mà mình thấy nó là dễ thương nó đều là hiểu lầm; và bất cứ một cái gì mà mình thấy nó là dễ ghét nó đều là hiểu lầm. Vì sao? Vì tất thảy mọi hiện hữu ở đời nó điều diễn ra trong sự chớp nhoáng, chớp tắt, chớp tắt, chớp tắt, chớp tắt, có rồi mất, có rồi mất, có rồi mất; chỉ có hành giả tứ niệm xứ mới thấy cái này, nha. Thì cái đó gọi là ổn định tâm hành là vậy đó, tức là không để mình phải chạy theo cái đời sống của thọ tưởng, theo cái sự tác động của thọ tưởng. Nãy giờ mới nói có cái tĩnh giác chi.
Còn cái định giác chi là cái sự tập trung tinh thần, cái này quan trọng lắm. Tôi nói không biết là bao nhiêu lần cái ánh nắng mặt trời mà để tự nhiên như vậy thì nhiều lắm nó làm cho mình rát da, rát thịt, nám mặt vậy thôi. Còn nếu mà ngày nào cũng phơi nắng thì nó làm cho mình bị đen da thôi, nhưng mà để cho mình nóng bị phỏng đến mức mà chết người là anh phải dùng một cái kính hội tụ, hoặc là để nắng nó xuyên qua một chai nước. Thí dụ, nói chung là phải gom toàn bộ nhiệt lượng của ánh nắng vào một điểm thì lúc bấy giờ sức nóng của mặt trời nó mới đủ để làm cháy da, cháy thịt, cháy nhà, cháy rừng.
Thì cái tâm mình cũng vậy, bình thường mình không có tập trung tư tưởng thì cái sức mạnh của nó bị tản lạc, bị khuếch tán, nó không có đủ mạnh để làm cái việc gì hết. Nhưng mà khi mình tập trung tư tưởng vào một cái đề mục nào đó thí dụ như đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng, hoặc là hơi thở vào ra; thí dụ mình niệm đề mục đất, mình niệm đất, đất, đất; mình để một miếng đất, một cái khuôn đất trước mặt hoặc là nhìn cái nền đất trước mặt cũng được, hoặc là làm cái khuôn đất tròn tròn trước mặt mình; rồi mình niệm đất, đất, đất, niệm hoài, nhìn nó mình niệm tới một lúc nào đó mình nhắm mắt lại mà vẫn thấy nó, tiếp tục niệm nữa, niệm đến một lúc nào đó thì cái khuôn đất đó nó không còn là cái màu sắc cũ mà nó trở thành một cái mâm bằng vàng chói rực hoặc giống như một cái vừng trăng vậy đó, tiếp tục niệm nữa, niệm cho tới bao giờ đắc sơ, nhị, tam, tứ thiền trở lên thì thôi. Nhớ nha, đó là tôi nói về mặt lý thuyết đơn giản. Còn lý thuyết chi tiết bà con vào trong Thanh tịnh đạo cái phần Định, đọc thêm ở trong đó nói đã lắm nha. Thí dụ trong

đó dạy cách tu đề mục đất phải làm gì, tu đề mục đất đắc thiền, đắc xong mình có thể hóa hiện bao nhiêu loại thần thông; nhờ tu đề mục đất, tu đề mục nước, lửa, gió cũng vậy; cách tu như thế nào, đắc rồi mình có thể nhờ cái đề mục đó mà mình hóa hiện bao nhiêu thứ thần thông, phép màu, thí dụ như vậy. Đó là trong Thanh tịnh đạo, còn ở đây tôi chỉ nói vắn tắt thôi.
Định ở đây là khả năng tập trung tư tưởng để cho cái tâm của mình nó không có khuếch tán và cái sức mạnh của nó được tập trung, được hội tụ, được dồn hẳn vào một chỗ, nhờ vậy chúng ta làm được rất là nhiều việc. Thí dụ chuyện đầu tiên, khi mà mình tập trung tư tưởng không để nó khuếch tán là cái tâm mình không có chạy theo phiền não thích và ghét, nhờ vậy mình thấy an lạc. Khi mình không có phiền não là mình an lạc, nhiều người hiểu lầm, tưởng an lạc có nghĩa là mình phải có cái gì đó mới an lạc, chưa chắc. Bởi vì an lạc hay là hạnh phúc trên đời nó có hai nguồn, một là do có cái gì đó và hai là không có cái gì đó. Tôi nói trong room có hiểu không ta?
Hạnh phúc trên đời nó có hai nguồn, một là có cái gì đó và hai là không có cái gì đó, thí dụ như tự nhiên mình chứng thánh hay là chứng thiền mình an lạc cái đó khỏi nói rồi, nhưng mà chưa đắc cái gì hết chỉ cần phiền não nó vắng mặt thôi là mình đã thấy người nó nhẹ rồi. Phúc thay cho kẻ nào mà trong một giờ, trong một ngày mà không có cái gì để đam mê hay bực mình hay là chán nản. Mình nghe mình thấy nó tẻ nhạt, nhưng mà không. Tôi nói không biết là bao nhiêu lần, tôi nói hồi tôi còn trẻ đó, có nhiều buổi sáng thức dậy tôi thấy sao cái ngày sao nó lê thê, nó tẻ nhạt, nó vô vị; nhưng mà càng lớn tuổi, càng va vấp nhiều chuyện đời tôi mới ngộ ra một cái chuyện kỳ quái, tôi phải cảm ơn những cái ngày mà tôi thấy nó vô vị, vì vô vị nó đồng nghĩa với vô sự. Bởi vì cơ thể của người lớn tuổi mà quí vị, từ 50 trở lên ngày nào thức dậy mà trong đầu không có gì ưu tư, hờn giận, âu lo là nên thắp ba cây nhang lạy tạ tam bảo; ngày nào thức dậy mà cơ thể nó không có kiếm chuyện, nó không có cà khịa với mình là mình phải thắp thêm ba cây nữa để lạy tạ tam bảo, nha. Các vị hiểu không ta? Có nghĩa là mỗi sáng thức dậy thấy thân và tâm của mình mà nó không có cái gì để cho mình phải nặng lòng ưu tư, lo lắng, sợ hải là mình phải nên quì lạy trời, lạy Phật vì bửa đó con được an lạc, an lành, nha.
Đó! Cho nên, hạnh phúc nó có hai nguồn, một là có cái gì đó và hai là không có cái gì đó. Vậy định ở đây là gì? Là sự tập trung tư tưởng. Chính vì nó tập trung tư tưởng, nó dẹp sạch sành sanh, nó làm cho cái cõi đất nội tâm của mình trống lấp, chưa biết đắc cái gì hay không tôi chưa màng, tôi chỉ biết một chuyện là chính mình tập trung tư tưởng thì không có tạp niệm, ác niệm, tục niệm là mình thấy khỏe rồi. Với khả năng tập trung ấy, thứ nhất là nó làm cho vắng mặt phiền não, thứ hai là nó giúp cho cái trí tuệ có điều kiện làm việc ngon lành, vì sao? Vì chúng ta biết rằng một cái ngọn nến, một cái ngọn đèn mà bị gió thổi nó chao ánh sáng nó hỏng có tốt, ánh sáng nó lung linh lắm, nó không có rõ ràng; nhưng nếu ngọn lửa, ngọn nến, ngọn đèn mà nó ổn định thì ánh sáng nó sẽ nhiều hơn, nó dễ giúp mình làm việc hơn. Còn cái thứ mà nó chập chờn, nó lung linh nó khó làm ăn gì lắm.
Ở đây cũng vậy, muốn cho trí tuệ mà nó có một nền tảng làm việc cho ngon thì phải chỉ có định và niệm, hoặc là định, hoặc là niệm giúp cho mình ổn định tâm trí để trí tuệ nó làm cái việc soi rọi. Các vị dùng cái mũi khoan, các vị muốn khoan một cái lỗ cho nó chính xác, chuyện đầu tiên là mình phải ổn định cái miếng gỗ mà mình muốn khoan, mình phải ổn định mũi khoan, ổn định cái vật mà mình muốn khoan; ổn định hai cái đó thì mũi khoan mới đi chính xác được. Trong room có hiểu không ta? Đừng có trầy trật, trầy trật; hoặc là mình chích thuốc mà chích bằng vein, chích tĩnh mạch, là mình phải cột cái dây cao su để mình xác định được cái mạch máu nó nằm ở đâu, ổn định xong cây kim mà chọt vô là chính xác; còn đâm mà cà trật cà trật, tôi đã bị nhiều y tá coi như nó lụi bấy cái mạch tôi; cái mạch tôi tốt, gân máu tôi đẹp lắm rất nhiều người khen, mạch của tôi là nó to đùng như cọng rau muống vậy đó, mà nó mắc gì mà nó lụi coi như cả buổi trời đau thấy bà nội luôn bởi vì nó không có được sự ổn định, dở ẹc hà…. Đó là cái định quan trọng lắm.
1:06:07
[14/09/2019 - 04:22 - elteetee]
Còn cái xả là sao? Xả là sự cân bằng cảm xúc. Cảm xúc đây là gì? Là gồm có khổ, lạc, ưu, hỷ, xả. Các vị có biết không? Nói ra khó tin, khó hiểu lắm, vì sao vậy? Vì từ buồn qua vui hoặc ngược lại từ vui qua buồn, nó cách nhau có một sợi tóc hà. Nhưng mà cái xả thì nó xa hơn.

Cho nên cái người mà thiếu nội hàm, thiếu hàm dưỡng, thiếu trí tuệ, thiếu Phật học thì cả đời sống chỉ chạy theo cái vui mà họ không có ngờ rằng vui ở đâu thì buồn sát sườn bên cạnh đó, hỏng có xa. Yeah, cái người nào mà thích được khen tới hồi mà bị chê, bị chửi nó khổ cho banh xác. Cái người nào thích vui đó thì tới hồi gặp chuyện buồn nó chịu không nổi, khổ lắm; bởi vì thích ghét là một cặp, khen chê là một cặp, vui buồn là một cặp. Cho nên một cái tâm thái ổn định phải là cái tâm thái nằm ngoài thích và ghét, buồn và vui, tin tôi đi.

Ngay cả cái thương ghét cũng vậy, các vị biết không, từ cái thương mà chuyển qua cái ghét nó rất là gần. Cái cảm giác hờ hửng, không cảm xúc thấy vậy mà nó ổn định, nó chắc ăn hơn. Còn từ cái thương qua ghét nó rất là gần, cho nên một cái đối tượng mà làm cho mình bực mình gọi là nặng nề, nghiêm trọng thường là những đối tượng mà mình nặng lòng thương mến họ. Chớ còn một người dưng miễn là đừng có đụng tới mình thì khỏe ru, nha. Còn cái người mà mình thương, cái khả năng mà gây khổ cho mình nó lớn vô cùng, nó nhiều lý do lắm. Cái mình thích cũng vậy, hễ cái mình thích ở đâu thì cái ghét kế bên đó. Rồi cái vui, cái buồn cũng cứ thế, cho nên trong các cảm thọ khổ lạc là một cặp, hỷ ưu là một cặp.

Chỉ có xả nằm một mình nó. Đó! Ổn định được cảm xúc rất là quan trọng, một người mà có tu tập đến mức, đúng mức thì thấy ở đời không có gì để vui, chỉ cần xác đinh là mọi thứ là chớp nhoáng, là vô ngã, vô thường, thấy đó, mất đó. Chỉ cần xác định một chuyện đó thôi, chỉ cần trí của họ xác định mọi thứ có đó rồi mất đó thì họ không còn thích, khi không còn thích thì không còn ghét. Họ xác định như vậy, họ không còn cái gì để vui nữa thì cũng không có gì để làm cho họ buồn nữa. Yah, phải nói như vậy, cái này nó rất là sâu, sâu chỗ đó đó.

Chúng ta có nhiều cách để ổn định, thứ nhất là dùng trí, quán chiếu thấy rằng ở đời không có gì đáng để thích thì tự nhiên nó không có gì để ghét, không có gì để vui thì nó không có gì để buồn, đó là dùng trí. Còn hai nữa là dùng định, dùng định có nghĩa là tập trung tư tưởng vào một đề mục nào đó, hoặc là dùng niệm ghi nhận không sót một cái hoạt động lớn bé nào của thân tâm, gọi là niệm, dùng mấy cái ông này nè, mình mới có cái xả thọ như ý.

Như ý đây không phải là mình đi tu mình kiếm cái cảm giác, hỏng phải, mà như ý đây có nghĩa là khi nào cần sự nghỉ ngơi, tĩnh dưỡng như lời Ngài Xá lợi phất dạy: "Này các hiền giả giống như một cái cô chiêu, cậu ấm nhà giàu có những cái tủ quần áo đầy những thứ lụa là gấm vóc trong đó; mỗi khi cô, cậu muốn mặc cái gì thì có thể thay đổi sáng một bộ, trưa một bộ, chiều một bộ, tối một bộ, khuya một bộ; lúc nào muốn thay đổi cũng được, bởi họ có quá nhiều trang phục.

Ở đây một vị tỳ kheo mà tu tập Thất giác chi mà tới nơi, tới chốn thì vị đó lúc nào cần có thể an trú vào trong định, ngồi vô một cái là chỉ biết hơi thở ra vào, không biết gì hết; khi nào thấy cần một chút niềm vui, thêm nhân nhị, gia vị cho đời tu thì vị đó có khả năng tự làm cho mình vui. Khi nào cần ổn định cảm xúc không còn buồn vui nữa, an trú trong xả, vị ấy vẫn có thể làm được. Làm được bằng cách nào? Tác ý đến cái khía cạnh tiêu cực của đời sống là sẽ có ưu, tác ý tới cái khía cạnh tích cực của đời sống là sẽ có hỷ. Nhớ cái đó. Bây giờ không có chú ý đến cái đẹp, cái xấu, cái ngon, cái dở nữa mà chỉ chú ý đến bản chất như thật của nó, nó sao thấy như vậy, thế giới này nó đặc biệt như vậy.

Thế giới này có ba cách nhìn: Nhìn vào cái mặc ưu của nó là mình sẽ có hỷ, có lạc; nhìn vào cái mặc khuyết của nó ta sẽ có khổ, có ưu; chỉ có nhìn vào bản chất thật của nó không có ưu khuyết, mà là nhìn thật thì nó không còn gì gọi là đắng hay là ngọt, nó không còn gì để vui, để buồn, để thích, để ghét mà chỉ để chán thôi. Đấy, đây là cái đỉnh cao, là tinh hoa, cốt lõi của Phật Pháp nằm chỗ đó. Khi mà anh nhìn tới nơi, tới chốn thì thế giới này không có gì để anh vui và không có gì để anh buồn, không có gì để anh thấy thích và không có gì để ghét. Mà khi anh nhìn đúng bản chất của nó anh chỉ còn sự hờ hửng, lạnh lùng. Đây cũng là lý do vì đâu mà ở trong trí tuệ thiền quán có cái từ gọi là hành xả tuệ đó, tức là quán chiếu danh sắc mà buổi đầu thì có lúc mình thấy sợ, mình còn thấy chán, nhưng mà sẽ có một ngày mình thấy cái kiểu nó vậy đó, cái kiểu nó vậy. Thiện cho lắm thì cũng mắm với dưa, mà ác vừa vừa thì cũng dưa với mắm, ác cho lắm thì tắm cũng ở trần. Đại khái như vậy.

Tức là đến một lúc nào đó mình thấy, nói theo cái từ của Ngài Viên Minh là "nhìn pháp vận hành" đó, có nghĩa là cứ ở yên mà nhìn, bây giờ chưa đâu các vị còn yêu đời dữ lắm, các vị còn có cái

thích thì sẽ còn có cái ghét, các vị còn đi tìm cái niềm vui thì thế nào tới hồi gặp nỗi buồn, nỗi đau chịu không nỗi.
Nhưng sẽ có một ngày tuổi tác nó thêm một chút, ổn định một chút, ổn định ở đâu thì ổn cố nằm ở đó. Nhớ nha, ổn định ở đâu thì ổn cố nằm đó, cộng với công phu tu tập, cộng với kiến thức giáo lý, cộng với tuổi tác; ba cái này cộng lại: kiến thức nè, tuổi tác, kinh nghiệm thiền tập. Sẽ có một ngày các vị thức dậy không cần nghĩ đến cái gì vui, cũng không có gì để âu lo, phiền muộn; các vị chỉ thanh thản ra súc miệng, đánh răng, rửa mặt, tưới cây, ăn điểm tâm, cứ coi coi việc gì đến thì đến; việc gì phải đến thì sẽ đến, chỉ vậy thôi; chờ trái nó rụng, nha.
Người không tu thì chờ sung rụng. Người tu chỉ ngồi yên coi xem, không có chờ mà xem trái nó rụng, không ép trái còn xanh mà phải rớt, mà cũng không cưỡng cầu trái đã khô nằm hoài trên cây, người tu cứ thanh thản ngồi xem trái xanh trên cành, thanh thản ngồi xem trái chín rụng, đó chính là công phu tuyệt đỉnh tầng thứ chín của "càn khôn đại na duy" nha.
Ok, chúc các vị một ngày vui. Hẹn gặp lại ngày chủ nhật.